BÖLÜM 2

Kemik Güçlendirme

Kemiklerin güçlenmesi hasta olmayanların dahi istediği şeydir. Bu amaçla aşağıda olan harfler alt alta yazılır taşınırsa o kişinin kemikleri güçlenir.

RRR
HHHHHD

Bu şekil üzere yazılıp taşınır.

Uyku Uyanıklık Arası – Hipnogojik

Uyku-uyanıklık arası, tam uyanmadan önceki (hipnopompik) ve aynı zamanda, uykuya dalmadan önceki (hipnogojik) yarı uyku hali olup, ayırt edici özellikleri, beyindeki neo-korteks tabakalarının etkin olmaması, yani duyu organlarından bilgi gelmemesi ve beynin alfa dalgaları yayınlamasıdır. Halk arasında tavşan uykusu olarak da bilinir.

Uyku-uyanıklık arası denilen bu yarı uyku hali doğal olarak meydana geldiği gibi, çeşitli

yöntemlerle (zen, meditasyon, yoga, uyaranların azaltılması, gevşeme vs.) yapay olarak da oluşturulabilir. Uyku-uyanıklık arası halinde, göz kapakları kapalıyken gözyuvarların hareket etmeleri söz konusu olabilir ki, bu göz hareketleri rüya görüldüğünü gösterirler. Kimi zaman paranormal algılamaların meydana geldiği rüyalarda imaj ve seslerin duyusal (beş duyu yoluyla) değil, zihinsel algılanması söz konusudur.REM uykusu). Uyku-uyanıklık arası, şuuraltı kapısının açıldığı hal olarak da belirtilir.

Metapsişik incelemelerde ve oto-hipnozda (kendi kendine hipnoz) yararlanılan uyku-uyanıklık arası halin yapay olarak oluşturulmasında monoton davul sesleri, bir mantra tekrarı, belirli bir nefes ritmini koruma, zihni boş tutma gibi çeşitli yöntemler kullanılabilir. Sufilik, zen, meditasyon, yoga ve sistemlerindeki çalışmalarda uyku-uyanıklık arası hal çeşitli gevşeme teknikleriyle elde edilir. Çeşitli uyuşturucu maddeler de benzer etkiyi yaparlar. Uyku-uyanıklık arası halindeki kişi bir rüya gördüğünde, (paranormal bir algılama yoluyla) zihinsel bir yanılsamayla gördüğünü bir rüya olarak değil, tersine gerçek olarak yaşamış olduğu olaylar şeklinde algılar. Buna verilebilecek en başta gelen örneklerden biri astral seyahat deneyimidir. Bu tür bir deneyimi yaşayan bir kişi, genellikle ruhunun bedeninden ayrılarak çeşitli yerlere seyahat ettiğini görür. Bütün bunları uyku-uyanıklık arasındaki bir durumdayken bir rüya yoluyla yaşamış olmasına rağmen, bütün bunları gerçekten yaşadığına inanır. Gerçekte ise bu kişi yalnızca bir rüya görmüştür. Uyku-uyanıklık arası durumundaki bir kişinin bilincine yapılan paranormal bir etkiyle kişinin bilincinin etki altına alınmasının diğer bir adı transa girmedir. Kişilerin bu durumdayken yaşadıkları deneyimler başkalarınca genellikle halusinasyonlar olarak görülürek inandırıcı bulunmazlar.

Zihnin uyku-uyanıklık arasındaki durumu paranormal etkiler için elverişli bir durumu ortaya çıkarır. Bunun bir nedeni zihnin bu durumdayken yaşadığı zihinsel deneyimleri gerçek deneyimler olarak algılamasıdır. Diğer bir nedeni ise, zihnin bu durumdayken paranormal etkiye açık olmasıdır. Çünkü zihindeki düşünceler bu haldeyken boşalmış ve dışarıdan kontrol edilebilir hale gelmiştir. Paranormal bir etkinin sağlanabilmesi için, insan zihnindeki düşüncelerden oluşan karmaşıklığın azaltılması gereklilik gösterir. Bu nedenle herhangi bir paranormal bir etkiye açık olunabilmede uyku-uyanıklık arası hali son hedef olmayıp, asıl hedef olan zihnin boşaltılmasına aracılık eden ara bir durumdur. Hipnoz, meditasyon, yoga ve benzeri teknikler yalnızca bu ara durumun (uyku-uyanıklık arası hali) ortaya çıkmasına yarayan araçlardır. Uyku-uyanıklık arası hali ise zihnin karmaşık düşüncelerden arındırılmasına ve bu şekilde dışardan gelen paranormal etkilere (paranormal algılamalara) uygun bir durumun oluşmasını sağlar.

Uyku-uyanıklık arası hal yapay olarak oluşturulabilmekle birlikte, doğal olarak da ortaya çıkan bir durumdur. Bu hal kişilerin uykuya dalarken ve uykudan uyanırken de kendiliğinden oluşan bir haldir. Bunun dışında narkoz etkisiyle ya da başka nedenlerle bayılmalarda da bu halin ortaya çıkması söz konusudur. Çok bilinen bazı örnekler, ameliyat masasında narkozdan ötürü baygın olarak yatan ya da kalbi durduğu için öldüğü sanılan kişilerle ilgili yaşanmış deneyimlerdir. Bu durumdaki bir kişinin zihni boşalmış bir haldedir ve dışardan gelen paranormal algılamalara açık bir konumdadır. Bu durumdaki bazı kişilerin bu sırada yaşamış oldukları bazı paranormal algılamalar sıklıkla ölüm-ötesi deneyimi adı verilen deneyimleri oluştururlar. Bu deneyimleri yaşayan kişiler yaşadıkları deneyimlerinde, genellikle ruhlarının bedenlerinden ayrılarak öbür alem denilen bir yere gittiklerini, burada bazı ölmüş başka kişilerin ruhlarıyla (genellikle kendi akrabalarıyla) ve bazı ruhani varlıklarla karşılaştıklarını iddia ederler. Bu şekilde yaşanan deneyimlerden, çoğunlukla ruhun ölümsüz olduğu ve bedenden ayrı olarak bilinçli bir şekilde yaşayabileceği görüşleri ortaya çıkar. Ancak bu görüşler herkesçe kabul edilmez ve bu tür deneyimleri yaşamış kişilerin kendi zihinlerinde

oluştuğu düşünülen halüsinasyonlar olarak görülürler.

Uyku-uyanıklık halindeyken elde edilen paranormal algılamalar, dinsel ve ruhçulukla ilgili alanlardaki bazı kişilerin yaşamlarında önemli bir yer tutar. Ruhçuluk alanında bu algılamaları yaşayanlar genellikle medyumlar ve benzeri özellikteki ruhçulukla yakından ilgisi bulunan bazı kişilerdir. Dinsel alandaki bu türden kişilere ise keramet sahibi evliyalar gözüyle bakılır. Birçoklarınca paranormal algılamaları olan bu tür kişiler peygamber olarak sayılmamakla birlikte, Tanrı katından ilhamlar aldığı düşünülen, keramet sahibi yüce insanlar olarak görülürler.

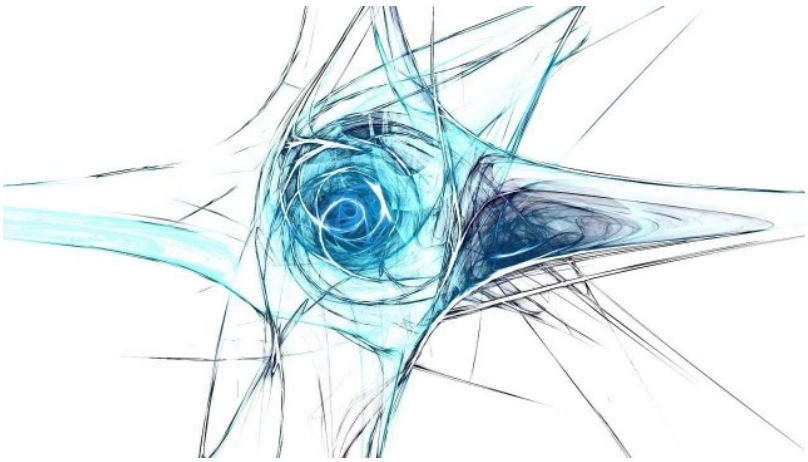
Birçok teknikle elde edilen uyku uyanıklık arası hal frekanslarla basit yoldan elde edilebiliriz. Bu amaçla şu harfleri alt alta yazarak üstünüzde taşırsanız beyin sürüklenerek uyku uyanıklık arsına girecektir. Bu konuda daha fazla bilgi için Hipnotik Trans kitabına başvurunuz.

Ayrıca bu harfler meditasyon içinde ön hazırlık olabilir. Meditasyon içinde kullanılır. Yine bu harfler odaklanmada zorluk çekenler için tavsiye edilir.

Harfler alt alta şu şekildedir.

C
H

Derin Dinlenme



Yoga şu bu gibi tekniklerle elde edilmeye çalışılan bu durumun frekanslarla elde edilmesi kolaydır. Uyku-uyanıklık arasında olan harflerle aynıdır. Harfler alt alta yazılmaktadır.

C
H

Fiziksel ve Duygusal Şifa

Duygu, bireyin ruh halinde biyokimyasal (içsel) ve çevresel tesirlerle etkileşiminden doğan kompleks psikofizyolojik bir değişimdir. Kişiye özgü sağlık duyusunu belirleyen temel faktör olup, insanın günlük yaşamında merkezi bir rol oynar.

Duygusal şifa yöntemi vücudu gevşetir, zihin üzerinde olumlu etkisi olur, gerilimi dindirir, fiziksel ve ruhsal olarak iyi hissettirir, fiziksel ve ruhsal şifa verir, zihni berraklaştırır, bedeni rahatlatır.

Yapmanız gereken şu harfleri alt alta yazıp taşımanızdır.

D
G

Bağımlılıklardan Kurtulma

Bağımlılık, bir nesneye, kişiye ya da bir varlığa duyulan önlenemez istek veya bir başka iradenin tahakkümü altına girme durumu olarak tanımlanır.

Bağımlılık bireylerin, kendilerinin ruhsal ve bedensel sağlığına ya da sosyal yaşamına zarar vermesine karşın, belirli bir eylemi yinelemeye yönelik önüne geçilemez bir istek duymaları halidir.

Bağımlılıklar hangisi olursa bunlardan kurtulmak için elimizde harflerin bilgeliği var. Yapmamız gereken şu harfleri alt alta yazıp taşımak olacaktır. Bu harflerin bu şekilde alt alta gelişiyle beyin bağımlılıklara karşı kendisi özgür kılar. Deneyin. Bağımlılıklarınız artık eskisi gibi sizi esir edemeyecektir.

Harfler alt alta şu şekilde yazılır:

D
G

Zihinsel Yorgunluk

Zihinsel yorgunluğu azaltmak için, kendinize zaman ayırmanız gerektiğinin farkında olmalısınız. Yürüyüşe çıkmak; endişelerimizi azaltmaya ve bazı şeylere daha farklı ve güzel bir açıdan bakmaya yardımcı olur.

Zihinsel yorgunluğu atmak için bağımlılıklardan kurtulma başlığı altındaki uygulamayı yapabiliriz. O harfler alt alta şu şekildeydi:

D
G

İnançları Sağlamlaştırmak İçin

İnançlarımız kimi negatif etkilerden zarar görmeye başladıysa bağımlılıklardan kurtulma başlığı altındaki uygulamayı yapabiliriz. O harfler alt alta şu şekildeydi:

D
G

Göreceksiniz inançlarınız karışmış zihninizde harabe olmaktan kurtulacaktır.

İç Bilgelik

İnsanda olan yapı kainatın kopyasıdır. Asıl bilge içeridedir. Yani kişinin kendisidir. Bunu şöyle diyebilir.

“Ne istersen kendinden iste.”

Mısri Niyazi bu sözleri sarf ederken insanda olan hakikati açıklamaya çalışıyordu. İnsan bilinçaltısı gelecek ve geçmişi barındırır. Bilinçaltında zaman ve mekan kavramı yoktur. O

zamanı ve mekanı tanımaz. O bir deryadır. Ona ulaşmak adına (derin düşünce gibi) çeşitli çalışmalar vardır. İbrahim AS'ın tefekküre "İsmail'i kes" rüyası sonrası yatması buna örnek olabilir. O bu rüyanın Rahmani veya şeytani olduğunu anlayabilmek için derin düşüncelere dalmıştı.

Kuranda kulağıma seslendi şeklinde olan işitsel durumlar şeytandandır açıklaması vardır. Bilgisi olmayanlar zira bilgelik deyince kulağıma fısıldanır şeklinde algılayabilir. Bu öyle bir durum değildir. O kesinlikle yanlıştır.

Bu kendi içinizde olan durumdur. Sizden ayrı olmayan bir haldir. Sizinle tümdür.

İç bilgelik için kullanacağımız harfler alt alta yazılır. Yazılış şekli şöyledir:
BB
EB

Yazılıp taşınması bu yönde beyni ve bilinçaltını harekete geçirecektir. Aynı zamanda zihinsel ve fiziksel yorgunluğa iyi gelir.

İçsel Barış

Barış öncelikle insanların içinde başlar...
İnsanlar evrenle ve onun güçleriyle 'bir' olduklarının farkına vardıklarında.
Ve, o evrenin merkezinde Büyük Ruh'un olduğunu;
ve o Büyük Ruh'un heryerde ve hepimizin içinde bulunduğunu idrak ettiklerinde.
- Black Elk (1863-1950)

İçsel barış bozulduğunda dış alemle kavgalar başlar.

Yaşantımızın hemen neredeyse çoğu iç barışımıza bağlıdır. Kavgalarımız içeride ise dışarıda bolca kavga olacaktır. Halbuki iç alemimizde barış ve huzur varsa dışarıda da barış ve huzur olacaktır.

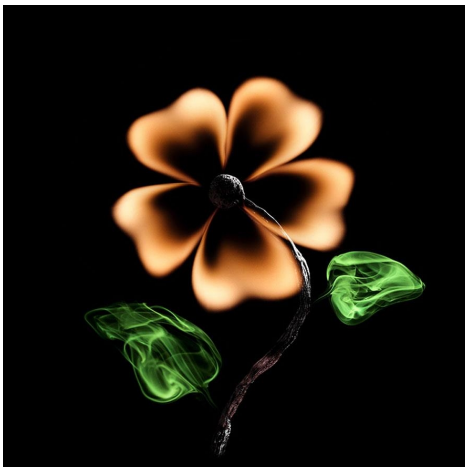
İçsel barışı elde etmek için neler deneriz? Kaçta kaç etki alırız? Belki hiç! Ama harflerin bilgeliğinden faydalanırsak bunu çok çabuk elde ederiz.

Bu harfleri alt alta yazarak taşıyın. İçsel barışı içinizde hissedin!

AC
G

Harflerin bu etkisi sizi hemen sardı mı?

İlham İçin

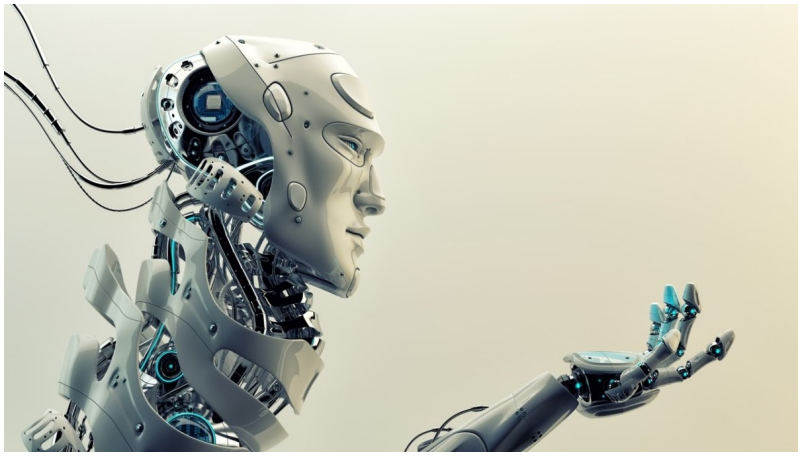


Esin; ilham, etkilenme, çağrışım, içe doğma ile gelen yaratıcı düşünce, doğaüstü veya ilahi yetenek veya buna bağlı söz, duyum ve algı.

İlham için kullanacağımız harfler alt alta yazılır. Şekil şu şöyledir:

AC
AF

Öğrenme Yeteneğini Artırma



Öğrenme yeteneğini artırmak için kullanacağımız harfler şu şekildedir. Harfler aynı şekilde olduğu gibi alt alta gelmesi gerekir:

BB
BBBA

Zen Meditasyon

Oturarak yapılan meditasyon, Zazen Zen pratiğinin merkezini oluşturmaktadır. Zazen'de çeşitli oturuş biçimleriyle yapılabilir. Dikkat kişinin duruş biçimi ve nefesine yöneliktir. Oturulan yer (zabuton) üzerine yerleştirilen katlanmış bir yastık (zafu) kullanılır. Rinzai Zen'de zazen uygulaması yapan kişiler yüzlerini odanın merkezine yöneltirlerken Soto uygulayıcıları duvara dönük otururlar.

Soto Zen'de Şikantaza meditasyonu (sadece oturma) nesnesiz ve içeriksiz bir meditasyon biçimidir. Bu pratikle bilgili felsefi ve fenomenolojik hükümler Dogen'in Shobogenzo adlı eserinde bulunmaktadır. Rinzai Zen ise nefes meditasyonu ve koan pratiği üzerinde durur. Farklı Zen okullarında farklı zazen teknikleri uygulanmakla birlikte, zazende genel teknik, iç ve dış uyarılara tümüyle açık olmakla, sınırsız bir farkındalık, bilinçlilik hali ve uyanık olma durumudur. Zazen uygulaması sırasında her türlü iç ve dış algı, önem sıralaması, seçim

yapılmaksızın izlenmelidir. Dışarda öten kuşun cıvıltısı, vücut ağırlığının kalça kemiğindeki duygusu, yüzü yalayan esintinin duygusu, vs. birbirini izleyen farkındalıklar, bilincin geçişler yaparak yaşadığı algılar olarak değil, aynı anda yaşanan bir bilinçlilik olabilmelidir. Günlük yaşamda deneysellenmesi mümkün olmayan, yaşanmayan bir bilinçlilik haline ulaşmaktır. Olağan insan bilincinin yapısının, o tek merkezli benlik ve bilinç duygusunun aşılarak, çok merkezli bir bilinç yapısına ulaşılma çalışmasıdır ve zazenin amacı budur.

Zen meditasyon yapanların frekanslarda EEG cihazı ile tespit edilen ölçümleri kullanmak bu tip meditasyonlar yapanlar için ön hazırlık olacaktır. Bu sayede kişi frekansların yardımıyla o hale rahatça hazırlanabilir.

Burada esma vereceğim. Esmaların emniyet açısı diğerlerinden daha uygun ve en sağlıklısıdır. Okunacak esmalar yüz kadar "REZZAK" ve peşinden yüz kadar "EVVEL ALLAH" esmalarıdır. Esmalara ya veya el eki yapılmaz. Kulakların duyacağı şekilde okuma yapılır.

Uykuda Öğrenme

Uyuyan beyin boş durmaz. O gün yaşadığı deneyimlerin anıları, bu anıların ilk oluştuğu hipokampüs bölgesinden uzun vadeli hafıza depolaması yapılan kortekse gönderilir. Uyku ayrıca öğrendiğimiz şeyleri genellememize yardımcı olur; böylece bu yeni becerileri yeni durumlara uygulama esnekliği kazanırız. Yani uykuda yeni beceriler öğrenilemese de gün boyunca öğrenilenlerin pekiştirilmesi olanaklıdır.

Uykuda öğrenme metotlarında çalışmalar ne olursa olsun bugün bu bilgi sabit değilken eski ahitte bu işleniyordu. Anlaşılan işin temelinde şunlar görünmekteydi. Kişi uykuya yattığında nefes ağırlaşır. Bu ağırlaşma yarı Hipnotik hal oluşturur. Kişi burada yapıcı telkinleri almaya açıktır. Böyle bir anda kişi kulağının duyacağı şekilde kendisine telkinler verebilir. Bu telkinler hipnoz etkisi yapar. Hipnotik Trans kitabında bu yönde telkinleri görebilirsiniz.

Hipnotik uyku dönemi dediğimiz bu halde telkinler doğru yapılmadığında bilinçaltı sizin ne dediğinizi anlamayabilir. Bunları iyice etüt edip kendimizi yönlendirmeyi başarmalıyız. Bu sayede zayıflamaktan tutun birçok sorunun çaresini elde edebiliriz. Yine yaşama yansıması

istenilen olayları hayatımıza çağırabiliriz. Cevabını bulamadığımız soruları telkinle öğrenebiliriz.

Alacakaranlık şifresi alt alta şu şekilde yazılır ve taşınır.
CA
AG

Derin Meditasyon

Meditasyon gibi çalışmalarda daha derin etkileşim için kullanacağımız harfler alt alta şu şekildedir:

D
H

Bu aynı harfler aynı zamanda ilham içinde kullanılır. Bir iki hafta deneyip etkileri görünüz.

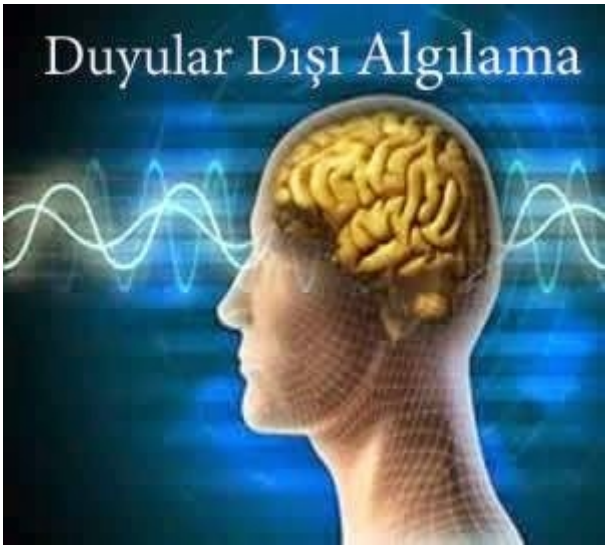
Telepati

37 isim soyadlı kişi sayısına kapı numarası 12 gökyüzünde nasıl etkileşim veriyor?
Bu o kişide lüksü, sevgi dolu olacağını, asil, otoriter, vb gösterir. Tam analiz için danışma alabilirsiniz.

Telepati ile çalışmalar yapanlar kendilerini bu frekansa hazırlamak için dört adet A harfi yazıp üstlerinde taşımalıdırlar.

AAAA

Duyu Dışı Algılama



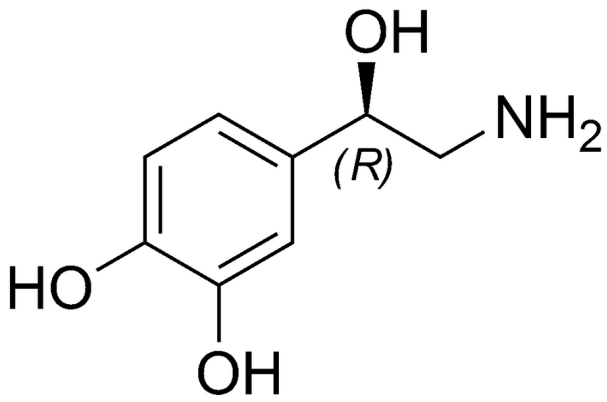
Duyular-dışı algılama, psikokinezi, ölümden sonra yaşam gibi konulara ilişkin paranormal olayların; deneysel yöntem yoluyla, çok disiplinli (çok yöntemli) etüdü. Parapsikologlar tarafından, telepati, durugörü gibi paranormal yetenekleri, psikokinezi fenomenini ve diğer çeşitli psişik fenomenleri konu alan bir araştırma alanı olarak görülür. Ortodoks psikoloji bilimi tarafından, kapsam dışı ya da açıklanamaz kabul edilir.

Parapsikolojik deneyler prekognisyon ve telekinezinin varlığını test etmek için rastgele sayı üreteçleri kullanmayı, duyular-dışı algılamayı test etmek için Ganzfeld uyarımını[3][4][5] , durugörü ile kullanışlı casusluk bilgisi elde edilip edilemeyeceğini incelemek için Birleşmiş Devletler hükûmeti ile anlaşmalı olarak yürütülen araştırma denemelerini içerir.[6] Bu deneylerin sonuçları bazı parapsikologlar tarafından psişik yeteneklerin varlığının bir göstergesi olarak değerlendirilir.

Buna rağmen, bilimsel çevreler bu psişik yeteneklerin varlığının kanıtlanmadığı konusunda fikir birliği içindedir. Eleştirmenler görünen deneysel başarıların aslında yöntemsel kusurlardan oluşabileceğini kanıtlamışlardır. Parapsikolojinin bilim olarak değerlendirilmesine itiraz edilmektedir. Birçok bilim insanı, parapsikologların psişik yeteneklere dair hiçbir kesin kanıt sunamamalarına rağmen bunları doğal olayları açıklamakta kullandıklarından parapsikolojiyi "sözdebilim" olarak görür.

Duyu dışı algının yükselmesi için kullanacağımız harfler dört adet AAAA harfleridir.

Katekolamin



Noradrenalin, sinir sisteminde iletimi sağlamaktan başka, metabolizmayı da etkiler. Böbreküstü bezinin iç bölü-münden kana verilen adrenalin ise birçok organda gerçek bir hormon etkisi yaparak damarların gerginliğinin korunmasını, kalp atım hızını, atardamar basıncının, bağırsak ve bronş kaslarının gerginliğinin ayarlanmasını sağlar. Bunların yanı sıra sinir merkezleri üzerinde de etki göstererek vücudun ısı yayma hızını, damar kaslarının gerginliğini ve mizacı belirler. Bu hormonlar böbreklere etki ederek vücudun su ve tuz dengesinin sağlanma-sına katkıda bulunur. Dış salgı bezlerini ve bazı hormonların (renin, insülin, glükagon, kalsitonin, parathormon, tiroksin, gastrin, eritropoetin, progeste-ron, testosteron) salgılanmasını etkilerler, însülin ve glükagon, üzerindeki etkileriyle kan şekerinin düzenlenmesine katılırlar.

Katekolamin için kullanılacak harfler dört adet AAAA harfidir.

Ruhsal Şifa

Biyoenerji, enerji sağaltımı(terapisi), ruhsal şifa ya da enerji tıbbı olarak da bilinen bir tür alternatif tıp dalıdır. Doğaötesi olması nedeniyle sözdebilim sayılmasına karşın uygulayıcıları iyileştirici etkisinin olduğuna inanmaktadır. Savunucuları bedenin ayrı bölgelerine eller ile temas etme, okşama, ovalama, uzaktan el devinimleri ile olumlu etkiler yarattıklarını düşünmektedirler. Reiki, çigong, terapötik dokunma, uzaktan şifa, ruhsal şifa gibi ayrı adlarla da anılan pek çok biyoenerji yöntemi bulunmaktadır.

Biyoenerjiyle ilgili olan evrensel yaşam gücü kavramı zamanında Doğu Avrupa ülkelerinde, özellikle Çekoslovakya ve Sovyetler Birliği'nde parapsikolojik araştırmalarında bulunduğu düşünülerek ortaya atılmıştır. Terim bu kişilerce günümüzde yaygın olarak kullanıldığı biçimiyle "biyolojik kaynaklardan türetilmiş materyallerden edinilen yenilenebilir enerji" anlamında kullanmamıştır. Biyoenerjinin, canlıların bedenlerinden, özellikle insan bedeninden çıkan, her şeye bağlanan, denetlenebilen ve yönlendirilebilen bir enerji türü olduğunu kabul etmektedirler. Destekçileri psikokinezide ve benzeri psişik fenomenlerde de ana rolü bu enerjinin oynadığını düşünmektedir. Terim ilk kez Avusturyalı hekim ve psikanalist Wilhelm Reich (1897-1957) tarafından kullanılmıştır ama Reich terimi sadece "vücuttaki yaşam enerjisi" anlamında ortaya atmıştır.

Resmi kurumlardan bağımsız olarak biyoenerji incelemelerinin yapıldığı Doğu Avrupa ülkelerinde biyoenerjiye dayalı birçok uygulama ve sağaltım yöntemleri geliştirilmiştir. Dr. Zdenek Rejdak, biyoenerjiye dayalı sağaltım yöntemlerinin temellerini, enerji dengesi bozulmuş hastaya, kendi yaşam (vital) enerjisini aktarabilen bir kişiden bu enerjinin aktarımı sağlanarak dengenin yeniden kurulması biçiminde açıklar. Aktarımın biyoenerji akımlarıyla sağlandığı ve uzak mesafeden de gerçekleştirilebileceğine inanılır.

Bilim çevrelerince, deneysel sınamalarının yapılmaması ayrıca süreçle ilgili net, anlaşılır bir açıklamanın da olmayışı nedeniyle reddedilmektedir. Sözde bilim sayılmasına ve günümüzde bazı kurumlarca kullanılmasına karşın sayımsal (istatistiksel) veriler ve fizyolojik incelemeler bu yöntemin etkisinin olmadığını göstermektedir.

Bilimin bu yönde incelemeleri netleşmeden ortaya çıkan birçok doğal tedavi teknikleri zararlı etkileşimlere sebep olabilmektedir. Bunlardan birisi şifa verme seansında şifacının hastadan

negatif enerji almasıdır. Bu etkileşim şifacıyı aldığını atamadığında zararlı sonuçlara bırakır.

Şifacı olayı göksel ve frekans olarak incelenmiştir. Bu biraz doğum (gök) biraz yetenek işidir. Kişi burada 40 hertz frekansı beyninde oluşturamadığında yapacağı seans pek iş görmeyecektir. Aksine kendisi hastalanma yolunu tutacaktır. Bu sebeple beyin burada 40 hertz frekansı oluşturmalıdır. Bunu yapamıyorsa frekanslardan yardım alması gerekir.

40 hertz oluşturulması şifa modu için iyi olacaktır. Hastanın belirli manyetik alanını harekete geçirmeye yeterlidir. Gerisi şifaya aracı olanın kendini hastadan aldığı negatif enerjiyi boşaltması olacaktır.

Şifa öncesi belli noktalarda (akupunktur gibi) manyetik alanların tetiklenmesi için 40 hertz frekansı kullanın. Bunu esmaların frekansları ile yapın. Bu sayede hem karşınızdan negatif çekmeyin hem yaptığınız işlem yerini bulsun.

Her ol olursa olsun çalışma sonraları topraklama ve negatif frekans temizleme çalışmalarını uygulayın. Kitap içerisinde topraklama ve frekans temizliği konularına bakınız.

40 hertz frekansı gösteren esmalardan birisi “RAHMAN KERİM ALİ ALLAH” esmalarıdır. Bu esmaların dördünü birlikte ve kulağın duyacağı sesle okuyun. Esmaların başına ya veya el eki yapmayınız. Okuma sayısı 200 civarı yeterli olacaktır. Önemli olan esmaların frekansını karşı tarafa istenilen manyetik alanlara aktarımı olacaktır.

Yaraların Tez İyileşmesi İçin

Böyle sorunlarda ruhsal şifa esmasını kullanabilirsiniz. Onlarda şunlardır:

“RAHMAN KERİM ALİ ALLAH”

Okuma sistemimiz aynıdır. Ek yapılmaz. Kulağın duyacağı sesle okunur.

Şifayı Hızlandırmak İçin

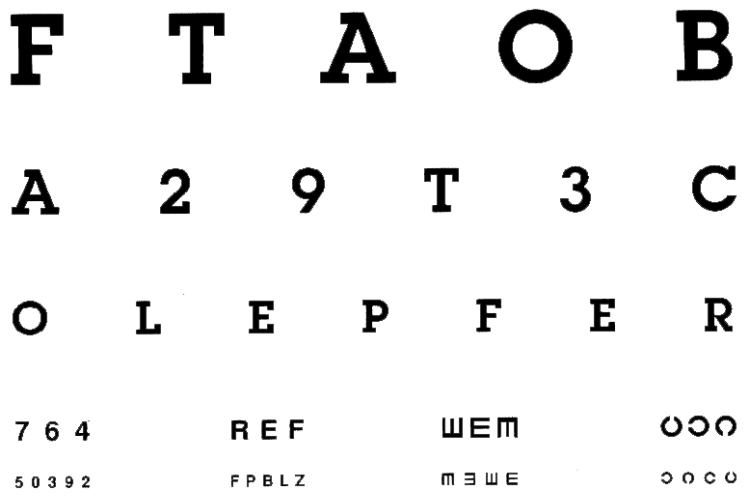
Şifayı hızlandırmak. Her ne olursa tedavi gören bir sorun için özel tılsımımız var. Sizler için bunu basitleştirdim. Kullanılması kolay olmasına adına Latin harflere çevirdim. Bu sayede zorluk görmeden tedaviyi hızlandırabiliriz. Takdiri Allah'tandır.

Yazmanız gereken bu iki harfi alt alta yazıp hastanın taşımasıdır. Bu harfler bu şekilde yazıldığında tedavi hızlanır.

G
H

Deneyin etkilere şaşıracaksınız. (Sorunun olduğu yere bir bantla yapıştırmak etkiyi daha güçlendirecektir.)

Görme Keskinliği



Görme keskinliğine DNA etkilerini dâhil edebiliriz. Şu harfleri görüldüğü üzere alt alta yazıp

taşıyan kişinin gözleri netleşir.

GCRBRRD
ARRRRRRRR

Bu harfler gözlerdeki keskinliği ayarlar. Gözler tamamen iyileşene kadar kullanılır.

Hızlı Konuşmada Kelimeleri Yutma

Hızlı konuşmalarda kelimeler boğulur. Bazı kelimelerin böyle yutulmasında anlaşılmaz. Bu sorunun çözümü için şu harfleri yazıp taşıyabilirsiniz.

GCRBRRD
ARRRRRRRR

Harfler göz keskinliğinde kullanılan harflerle aynıdır.

Kas Koordinasyonu

Kas koordinasyonu amaca yönelik bir hareketle iskelet kasları ile merkezi sinir sisteminin uyum içinde çalışmasıdır. Böyle bir sorun halinde şu harfler yazılarak taşınır:

GCRBRRD
ARRRRRRRR

Harfler göz keskinliğinde kullanılan harflerle aynıdır.

Civa Toksik

Canlı organizmaların değişen miktarlarda "ağır metallere" gereksinimleri vardır. İnsanlar demir, kobalt, bakır, mangan, molibden ve çinkoya gerek duyar. Aşırı düzeyleri organizmaya zarar verebilir. Diğer ağır metaller cıva, plütonyum ve kurşun gibi toksik metallerin organizmalar üzerinde bilinen yaşamsal ve yararlı etkileri yoktur ve zaman içinde vücutta birikmeleri çok ciddi hastalıklara yol açar. Normalde toksik olan bazı elementler ise, bazı organizmalar için bazı durumlarda yararlıdır. Bunların arasında vanadyum, tungsten ve hatta kadmiyum da bulunur.
Civa metali bedende fazlaysa burada yapılması gereken BRRRRR harflerini yazıp günde bir

saat taşımak bu ağrı civa metalini döker.

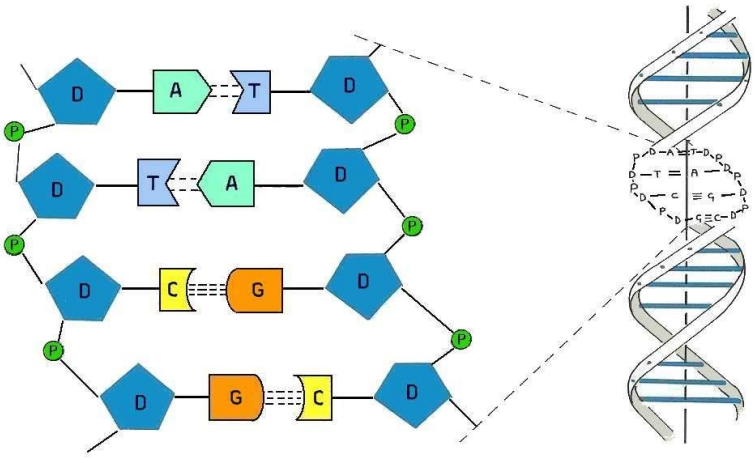
Dinlenme

Yorgun bir şekilde kaldığımızda tüm bu meşakkati üstümüzden atmak kolay olmuyor. Bu gibi durumlarda şu harfleri gösterdiğim gibi yazıp yarım saat taşımak dinlenmeyi sağlayacaktır. İstenilirse bu zaman artırılabilir.

E
EE

Harflerin Bilgeliği Kitabından…

Sabır Eksikliğine DNA Çözümü



DNA kodlama nasıldır sorusu burada çok basit! Yapmanız gereken isminizi numeroloji tablosuna göre toplayın. Sonra bu toplam sayıya 20 ekleyin. Karşınıza çıkan sizin DNA'nızda olan SABIR kodlamasıdır. ÖRNEĞİN 20 ilave ile toplam sayınız 57 çıktıysa 57 hertz frekanslar sizin SABIR kodlamanızdır!

Bu frekansı nasıl elde edersiniz? Bu siteden istediğiniz frekansı oluşturabilirsiniz…

Bu sesleri günlük dinlemekle sabrınızın çokça arttığını göreceksiniz. DNA kodlama teknikleriyle daha neler yapabilirsiniz? Aslında neler yapamayabilirim olsa daha iyi olurdu soru.

Çıkan toplam sayı kadar gün dinlemeniz sabrın sizde kalıcı olarak kalmasını sağlar.
Site linki şudur:
http://www.szynalski.com/tone-generator/

Siteden oluşturduğunuz sesi 10 dakika günlük dinlemeniz yeterlidir.

Zihinsel Mental Aritmetik

Beynin zihinsel olarak aritmetik yeteneğinin gelişmesinde kullanacağımız harfler şu şekildedir:

E
EC

Hormonal Dengesizlikler

Hormonal dengesizlikler kilo vermenizi engeller, özellikle bel çevresindeki yağlanma, hormonal dengesizliğin habercisidir.

Hormonal dengesizlik söz konusu ise mükemmel bir diyet ve egzersiz programıyla bile başarılı bir şekilde yağ kaybetmeniz gerçekleşmeyebilir. Uykuya dalmakta güçlük çekmek veya gecenin bir yarısı uyanıp da uykuya dalamama, uzun süre uyuduğunuz halde sabah yorgunluk hissetme, yemek yedikten sonra uykunuzun gelmesi, endişeli ruh haliniz, yasama karsı isteksizlik, unutkanlık gibi şikâyetlerin çoğuna hormonal dengesizliklerin neden olduğu biliyor musunuz? Hormon dengesizliğinin diğer bir etkisi, kilo alımı ve kilo kaybı üzerinde görülür. Örneğin stres hormonu kortizol çok fazla salgılanırsa, iştahınızı artırır ve bel çevresinde daha fazla yağ depolanmasına neden olur. Aşırı östrojen salgılanması ise menopoz öncesi kadınlarda özellikle kalça çevresinde yağ birikimine neden olur. Yine adet öncesi vücudunuz su tutacak ve bu, sizi daha kilolu gösterecektir. Kaynak: Şamdan Plus

Her türlü hormonal dengesizliklerde kullanacağımız harfler şunlardır:

- CB

Korku Azaltma

Korku azaltma için E harfi kullanılabilir. E harfi birçok etkilerinin yanı sıra korkuları azaltan sinyalleri vardır.

Baş Dönmesi

Her hastalığın her sorunun ana kökeni mutlak doktor eliyle teşhisi gerekir. Diğer adımlar ancak bu şekilde atılabilir. Baş dönmesi durumlarında ana etken sebebi her sorunda olduğu gibi teşhis edilmelidir. Bu teşhislerin gerisinde tedavi görenler alternatif yöntemlerle destek alabilir.

Baş dönmelerinde E harfini etkileri şifa vericidir. Bu harf bu gibi durumlarda kullanılabilir.

Vertigo

Vertigo, vücudun denge sisteminde yaşanan bir sorun nedeniyle ortaya çıkan baş dönmesidir. Belirtileri; baş dönmesi, halsizlik, şiddetli baş ağrısı, midede bulantı ve bayıltıdır.

Tansiyon düşmesi ile ilgili baş dönmeleri vertigo kapsamında değildir. Vertigo ile kastedilen labirentit, iç kulak iltihabı, meniere hastalığı gibi durumlarda olan baş dönmesidir. Korkuya bağlı baş dönmesi de vertigo kapsamında yer alır.

Baş dönmesi her hasta tarafından farklı anlatılır. Her taraf dönüyor, başımı tutamıyorum, yer ayağımın altından kayıyor, bir yana doğru kayıyorum, kafamın içi boşalıyor, gözlerim kararıyor şeklinde açıklamalar sık duyulur. Bunların hepsine birden baş dönmesi denir.
Siz de kendinizde vertigo olup olmadığını basit bir test yaparak anlayabilirsiniz. Ayakta kendi etrafınızda 2-3 dk dönün ya da belinizle eğilerek kafanızla yuvarlak çiziniz. Kısa bir süre sonra etrafınızdaki her şey dönmeye başlıyorsa, kendinizi berbat hissediyorsanız sizde de vertigo var demektir. Vertigosu olan kişiler etrafında dönülen hareketler dışındaki diğer hareketleri yapabilirler. Dikkat etmezlerse bir kere tam olarak vertigo yaşarsa kendilerine gelmeleri en az 2-3 saat sürer. Örneğin kafayı yukarı aşağıya sallamak vertigoyu etkilemez, sadece dönme hareketleri kafayla yuvarlak çizme gibi hareketler vertigo için etkili olur.

E harfinin etkili olduğu sorunlardan birisi E harfidir. Bu harfi vertigo tedavisinde kullanabilirsiniz.

Negatif Etkiler

Sıfat
1. Hiçbir sonuca ulaşmayan, yapıcı ve yararlı olmayan, istenilen sonuç alınamayan.
"Böyle olumsuz işlerle uğraşılmaz"
2. Karşı çıkılması gereken, işe yaramayan, olumlu olmayan.
"Onun olumsuz görüşleri bizi bağlamaz"

Hayatımızı etkileyecek her türlü negatiften (olumsuz olandan) arınma ve korunma babıyla şu harfleri yazıp taşımak bu yönde faydalı olacaktır.

RRRRRE
RRRRRERA

Görüldüğü gibi iki satıra işlenmiş bu dizilim bahsi geçenlere karşı koruma sinyali verecektir.

Karıncalanma

Karıncalanma durumlarında sorunun nedeni doktor tarafından tespiti gerekir. Zira bu başka hangi hastalıklara sebebiyeti öğrenilmelidir. Bununla birlikte karıncalanma için kullanabileceğimiz harfler şu şekildedir:

F
R

Alt alta yazılan bu harfler karıncalanmalara iyi gelir.

Görselleştirme, Gözde Canlandırma

Eğer gözünüzde bir olayı, resmi, planı, herhangi bir şekli canlandıramıyorsanız konsantre yeteneğiniz yok demektir. Görsel durum olayları mıknatıs gibi çekme yetisine sahiptir. Görseli olan kişinin tasarruf gücü yüksek olur.

Görselleştirme enerjiye, enerji ise fiziki âleme yansır. Bu bizlere yaşantımızın hayallerimizde olduğunu gösterir. Hayaller enerjiye, enerji ise maddeye dönüşür. Bu frekansların tam tersidir. Frekanslar ses, tınlama, titreşme isterken hayaller (yapıcı imgeler) ise sessizlikte gelir. Hangisi olursa olsun kullanılması öğrenildiğinde hedefimize çok daha rahat ulaşabiliriz. Görsel Ekran 8Ruhsal Boyut) kitabı bu tür imge yollarıyla bedene ve hayata tasarrufları öğretir. Bu sayede tek görsel komutuyla bedenin istediği yerde ağrı oluşturabilir veya var olan ağrıyı dindirebilir. Bu durum mümkünse kişi istediği gibi olayları görsel ekran vasıtasıyla tek komutla yapıcı hale getirebilir.

Gözler önünde imgeyi oluşturmak yoğunlaşma işidir. Bu görselleştirmeyi beyinde kodlayan etkenler çok olabilir. Burada bu görselleşmeyi açan harfleri vereceğim.

AE
AR

Bu şekilde işlenmiş harfler kişinin yoğunlaşma özelliklerini açar. İmge yapmasını kolaylaştırır. Her imge mutlak madde âleminde tezahür edecektir.

Tüm İltihapları Yok Etmek İçin

Zamanımızda antibiyotiklerin yasaklanmasıyla DNA dizilimleri çare oluyor. Hiçbir şeye gerek kalmadan ilkokulda öğrendiğimiz alfabe iltihaplara iyi geliyor! Buna dil uzmanları üzülecekler. Biz sadece bu harfleri okuma yazma babında öğrettik. Böyle etkileri var mıydı?

Yolcu! Diline hâkim olduğun gibi kalemine hâkim ol ki ufuklar sana açılsın.

Şakası yok bu işlerin. RRRC harfleri yan yana yazıldığında tüm bedende iltihabı söker. Kurutur. Geriye bir sorun bırakmaz! Denemek para ile değil.

Radyasyon Detoks

Radyasyon veya ışınım, elektromanyetik dalgalar veya parçacıklar biçimindeki enerji yayımı ya da aktarımıdır. "Radyoaktif maddelerin alfa, beta, gama gibi ışınları yayması"na veya "Uzayda yayılan herhangi bir elektromanyetik ışını meydana getiren unsurların tamamı"na da radyasyon denir.

X ışınları, ultraviyole ışınlar, görülebilen ışınlar, kızıl ötesi ışınlar, mikro dalgalar, radyo dalgaları ve manyetik alanlar, elektromanyetik tayfın parçalarıdır. Elektromanyetik parçaları, frekans ve dalga boyları ile tanımlanır.Alfa, beta, gama, X ışınları ile kozmik ışınlar ve nötronlar çok yüksek frekanslarda olduğundan, elektromanyetik parçacıklar kimyasal bağları kırabilecek enerjiye sahiptir. Bu bağların kırılması sonucu iyonlaşma olur.

İyonlaşabilen elektromanyetik radyasyonları, hücrenin genetik materyali olan DNA'yı parçalayabilecek kadar enerji taşımaktadır. DNA'nın zarar görmesi ise hücreleri öldürmektedir. Bunun sonucunda doku zarar görür. DNA'da çok az bir zedelenme, kansere yol açabilecek kalıcı değişikliklere sebep olur.

Çevre sorunları sınır tanımaksızın artmakta ve çeşitli kirleticiler kilometrelerce uzaklara taşınarak etki gösterebilmektedir. Mesela Çernobil kazası sebebiyle yayılan radyoaktif atıkların toprak ürünlerinde yol açtığı kirlilik bilinmektedir. Çernobil reaktöründe oluşan kazada doğrudan etki sonucu 30'dan fazla insan hayatını kaybetmiş, yüzlerce kişi yaralanmış, sakatlanmış ve hastalanmıştır. Binlerce insan ise belirtileri sonradan çıkacak olan genetik etkilerle nesilden nesile geçebilecek kalıcı izler taşımaktadır. Çernobil'deki kaza sebebiyle atmosfere karışan radyasyon maddelerin atmosferik hareketlerle: uzaklara taşınmasıyla, düştükleri yerlerde radyasyona sebep olmuştur.

Radyasyonun insan bedenine etkileri şunlardır:
1. Vücut tüylerinin diplerine ulaşırsa deri kanseri oluşabilir.
2. Göğüs kanseri veya akciğer kanserine neden olabilir.
3. Gözlerde katarakt oluşumuna neden olabilir.
4. Mide ve sindirim sistemini etkileyerek, sırasıyla; mide bulantısı, ishal veya kan kusmaya neden olabilir.
5. Kadınlarda yumurtalık veya yumurtalarına, erkeklerde testis ve prostata etki edebilir.
6. Lösemi gelişimine neden olabilir.
7. Fazla miktarda akyuvar kaybına neden olup, vücudu savunmasız bırakabilir.

İnsan bedenine tesir eden radyasyon AA harflerinin yan yana gelerek yazılıp taşınmasıyla Detoks etkisi yapar. Bedendeki bu zararlı atıkları temizler.

Okuma Özrü, Disleksi

Disleksi, en sık rastlanan öğrenme bozukluklarından biridir. Asıl sorunları hafıza ve dil ile ilgilidir. Disleksi olan kişiler her şeyi unutur ve dil ile ilgili derslerde sıkıntı çektikleri bilinmektedir. Bazıları okul zamanında hızlı konuşabilir. İnsanlar da onları pek dikkate

almazlar. Normal bir insan okuma, yazma ve anlama gibi eylemler için beyninin sol ön lobunu kullanır. Disleksi olan kişiler sol ön lobu kullanmakta zorluk yaşarlar. Günümüzde ise disleksi olan kişilerin sayısal zekası çok yüksektir. Okul zamanlarında matematik ve fizik derslerini çok severler. Fakat sözel konuları beceremeyebilirler. Disleksi olan kişilerin sözel zekaları düşük veya geri değildir. Aksine çok güçlü sözel zekaları vardır. Normal bir insanın hayal gücünün en az 2 katına sahiptirler. Disleksi olan çoğu kişinin en büyük düşmanı kitaptır. Bazıları bir kitabı anlamak için aynı kitabı 5-6 kere okur. Disleksi olan insanlar üstün zekalı insanlardır ve bir kısmı ise dahidir. Albert Einstein, Walt Disney, Leonardo Da Vinci, Bill Gates gibi ünlü isimler bunlardan bazılarıdır.

Disleksiye iyi gelen etkiler A harfinin sinyallerinde mevcuttur. Büyük harfle A yazılıp taşınması bu yönde bu soruna yardımcı olacaktır.

Romatizma

Romatizma, kemikleri, eklemleri, eklem çevresi dokuları, hatta sinir köklerini etkileyen bütün hastalıkları adlandırmak için kullanılır. Bir başka deyişle, kaslarda ve özellikle eklemlerde kendini gösteren ağrılı hastalıkların genel adıdır.

Nedenleri bugün de ne yazık ki tam olarak bilinemiyor. Fakat mikropların neden olduğu romaztizmalar, gut hastalığı ve akut eklem romatizmasının nedenleri bilinmektedir. Bunların ortaya çıkışına neden olarak genetik(aileden gelen/kalıtsal) faktörler, yaş, cinsiyet, bazı ilaçlar, kaza sonucu oluşan zedelenmeler, iklim gibi faktörler gösterilmektedir. Her romatizmanın görülme yaşı farklıdır ve bununla birlikte kadınlarda görülme sıklığı daha fazladır. Belkemiği romatizması, gut gibi romatizmal hastalıklar ise genetik olabilir. Ayrıca rutubetli ve soğuk yerlerde görülme ihtimali daha fazladır. Psikolojik nedenler, travmalar da ortaya çıkmasında rol oynayan etkenlerdir. Her ne olursa olsun bu romatizmal hastalıklar kasları, iç organları, eklemleri özellikle hareketimizi sağlayan yapıları tutmaktadır. Ağrı, tüm vücutta mevcut özgül alıcıları, yani ağrı ve acı alıcılarını uyarmanın bir sonucudur. Bu uyarımın iki kaynağı olabilir: ağrı alıcılarının gerilmesi, uzaması veya sıkışmasıyla meydana gelen mekanik uyarı ve iltihap aracıları yoluyla, bir iltihap esnasında ortaya çıkan kimyasal uyarı. Belirli sürelerle tekrarlanan, hareket edince artan ve dinlenince yatışan mekanik ağrılarla (artoz ağrıları), iltihabın ilerlemesine bağlı olarak gece şiddetlenen, sabahları da bir kasılmayla birlikte hissedilen (iltihabî ağrıları) birbirinden ayırmak gerekir.

Romatizmaya iyi gelen harfi G Harfidir. Bu harf romatizmalı hastalıklara yardımcı olmaktadır. Aynı zamanda ateşli romatizmaya da iyi gelmektedir.

Depresyon

Hastalığın getirdiği düşük ruh hali durumuna, sıklıkla, düşük benlik saygısı, önceden keyif alınan aktivitelerden haz yitimi, düşük enerji ve sebebi belirsiz acı duyma hissi eşlik eder. Yanı sıra, hasta kimse, zaman zaman yanlış inançlara ya da herhangi bir uyarıcı olmaksızın bir sanının varlığına dair inanışlara kapılabilir.[1] Kimi hastalar, sağlıklı geçen yıllar ile ayrılmış depresyon periyotları halinde hastalığı tecrübe ederken, geri kalan kısım hastalar, hastalık semptomlarını hemen hemen sürekli bir şekilde gösterirler. Majör depresif bozukluk, hasta kimsenin kişisel, mesleki, veya öğrenim yaşamı ile uyku düzeni/kalitesi, yeme-içme alışkanlıkları ve genel sağlık durumunu olumsuz yönde etkiler. Majör depresyon bozukluğuna sahip yetişkin hastaların %2-7'si intihar ile yaşamını kaybetmektedir.[3] Buna ek olarak, intihar eden kimselerin yaklaşık %60'ı depresyon ya da bir diğer duygudurum bozukluğundan muzdariptir.

Depresyon için F harfini kullanabiliriz. Ayrıca bu harf kalpte sevgiyi oluşturur. Öfkeyi azaltır.

Öğrenmeyi Hızlandırma

Öğrenmeyi hızlandırıcı etkilerde DB harfleri etkindir. Bu amaçla bu harfleri kullanabiliriz.

Nefes Yetersizliği

Nefes darlığı ile ilgili nedenler doktor yardımı ile öğrenildiğinde destek için şu harfleri yazıp taşımak soruna yardımcı olacaktır.

RRRRRRF
RRRRRRRRA

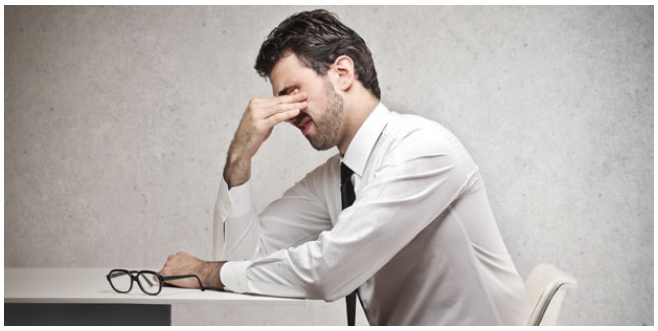
Dispepsi

Dispepsi, karındaki devamlı ağrıdır. Devamlı ağrıya ilaveten hazımsızlık ve mide ekşimesi de vardır. Fonksiyonel dispepsinin görünen bir nedeni yoktur. Diğer türler röntgen veya endoskopi ile tanımlanabilir.

Dispepsiye iyi gelen harfler sekiz adet R harfidir.

RRRRRRRR

Yorgunluk, Genel



Aşırı derece yorgunluğun kaynağı öğrenildikten sonra sekiz adet R harfini yorgunluğu gidermesi için kullanabiliriz.

RRRRRRRR

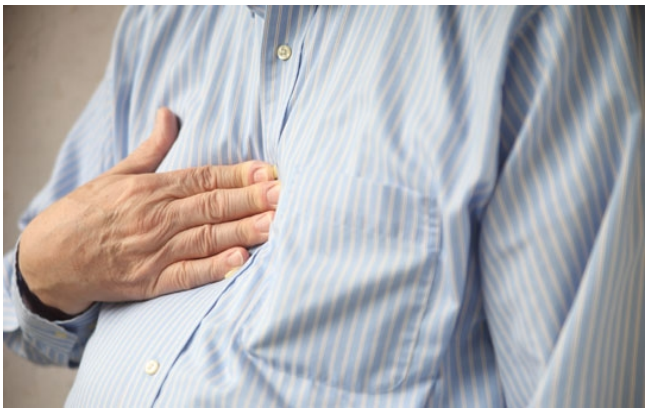
Mantar

Mantar hastalığı, 50 kadar mantar türünün sebep olduğu çeşitli cilt ve tırnak hastalıklarıdır. Bu mantarlar, dış etkilere karşı dirençli mikroorganizmalar olup her türlü kötü şartlar altında hayatlarını devam ettirebilirler. Temizliğe dikkat etmeyen kimselerin vücuduna yerleşip fırsatını bulduklarında tahribatlarını yaparlar.

Mantar için sekiz adet R harfini kullanabiliriz.

RRRRRRRR

Kronik Mide Yanması

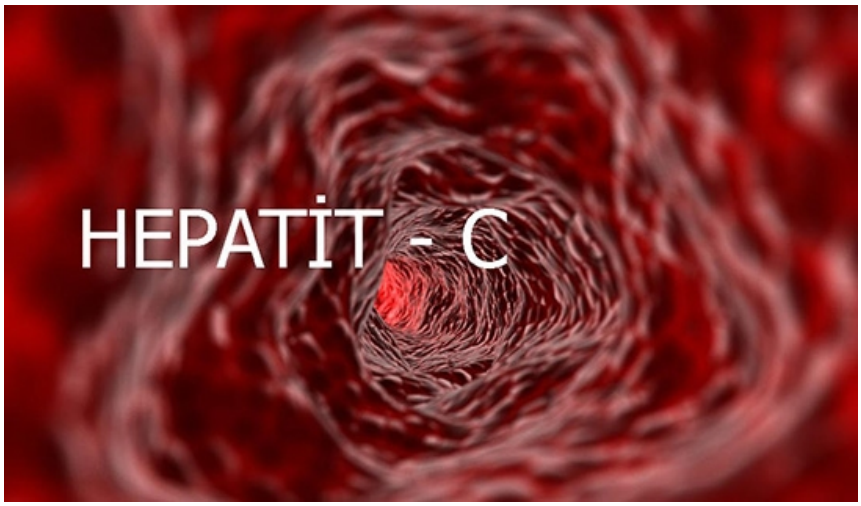


Kronik mide yanmalarında sekiz adet R harfini yan yana yazarak destek alabilirsiniz. Bu harflerin dizilimi kronik mide yanmasına faydalıdır.

İktidarsızlık, Cinsel

Bu sorun için kullanacağımız harfler RRRRRRFFF harfleridir.

Hepatit C



Hepatit C özellikle karaciğeri etkileyen bir enfeksiyondur. Hastalığa, hepatit C virüsü (HCV) sebep olur. Hepatit C, genellikle herhangi bir belirtiye sahip değildir ancak kronik enfeksiyon, karaciğerde yara oluşumu ve uzun yıllar sonra siroza sebep olabilir. Aynı zamanda, bazı durumlarda, sirozlu hastalarda, karaciğer yetmezliği ve karaciğer kanseri ya da ölümcül kanamaya sebebiyet verebilecek, yemek borusu ve midedeki damarlarda aşırı şişmeye yol açabilir.

Hepatit c ve birincil derecelerde tedavi olanlar bu harfleri kullanabilirler.

RRRRRRFFF

Zihinsel Bozukluklar

"Lancet" dergisinde yayımlanan çalışmada 51 çocuğun, ebeveynlerinin ve kontrol grubunun genetik özelliklerini inceleyen bilim adamları, vakaların yüzde 55'inde zihinsel engele neden olan genlerin ebeveynler tarafından aktarıldığına dair herhangi bir kanıt bulunmadığını ortaya çıkardı. Zürih Tıbbi Genetik Enstitüsü'nden Anita Rauch, çalışmanın, çocukları zihinsel engelli olan ve diğer çocuklarının da engelli doğmasından endişe duyan ailelere umut verdiğini söyledi. SLAYT: YETİŞKİNLERDE DEHB Rauch, "Şimdiye kadar zihinsel engelli bir çocuğu olan ebeveynlerin ikinci çocuklarının da aynı durumda doğma olasılığı ortalama yüzde 8 olarak kabul ediliyordu. Ancak zihinsel engele tesadüfi mutasyonların sebep olduğunun ortaya çıkması, bu oranı önemli ölçüde düşürecektir," dedi. REUTERS
Kaynak e-psikiyatri.com

Zihinsel bozukluklarda destek almak için bu harfleri kullanın diyorum. Bu harflerin etkisi tedavilerde inşallah faydalı olacaktır.

RRRRRRFFF

Hareket hastalığı

“Hareket hastalığı” (motion sickness veya kinetosis), hareketi algılamakta kullanılan duyu organları arasındaki ortak çalışmanın bir şekilde bozulması ile yıllar içerisinde hareketin düzgün algılanmasındaki uyumun kaybolması sonucu ortaya çıkmaktadır. Bu hastalık seyahat eden kişilerin %30’unda gözlenebilmektedir. Hastalık; hafif bir bulantıdan, kişinin gözlerini açamayacak dereceye kadar varabilecek bulantı ve kusmalara sebep olabilecek geniş bir yelpazede kendisini gösterebilmektedir.

Kullanacağımız harfler RRRRRRFFF harfleridir.

Lumbago

Genellikle soğuğun etkisiyle bel bölgesinde birdenbire beliren ağrı, bel ağrısıdır.

Kullanacağımız harfler RRRRRRFFF harfleridir.

Kaşıntılı Felç, Spastik Paralizi

Beyin dokusunun herhangi bir nedenle hasara uğraması sonucu, hareket ve zihinsel işlevin etkilendiği bir hastalıktır. Kullanacağımız harfler RRRRRRFFF harfleridir.

Kimyasal maddelerin insan sağlığına ve çevreye zararları nelerdir?

Kimyasal maddeler hayatımızda yalnız iş hayatında değil birçok yerde karşımıza çıkmaktadır. Hayatımızı kolaylaştıran bazen sağlığımıza zararlı etkileri sonucu olumsuz maruziyetler doğurmaktadır. Kimyasal madde genel olarak üç sınıfa ayrılır bunlar:

Deterjanlar, ilaçlar ve boyalar. Deterjanlar evlerimizde işyerlerimizde kısacası hayatin birçok yerinde temizlik malzemesi olarak karşımıza çıkmaktadır. Deterjanlar maddeler içerdiği kimyasal madde ve bileşikler açısından sağlığımıza olumsuz etki edebilmektedir. Bilhassa çamaşır ve bulaşık yıkarken bayanların kimyasala maruz kalması örnek gösterilebilir. Bundan dolayı koruyucu olarak eldiven kullanabilirler.

Deterjanlar atık sulara karışmasıyla da çeşitli reaksiyonlar geçirerek yeni zararlı gaz veya bileşiklerin oluşmasına neden olmaktadır. Bunların yanı sıra denizleri, gölleri, nehirleri kirleten deterjan atıkları mavi yeşil alglerin sayısının yükselmesine de sebep gösterilebilir. Ayrıca kimyasal madde olarak deterjanlar egzama, bağırsak kanseri, solunum yolları enfeksiyonlarına da yol açtığı bilinmektedir.

İlaçların Kimyasal Etkisi?

Birçok ilaç yapısına bakıldığında da aynı organik iskelete sahip olduğu görülmektedir ki bu da ilaçları bu sahip oldukları iskelete göre isimlendirilmesi kolaylığını sağlamaktadır. Örnek vermek gerekirse, barbitüratlar, penisilinler, katekolaminler, steroitler örnek gösterilebilir.

Bu tür sınıflandırma, bazı durumlarda benzer yapılara sahip olan ilaçların benzer etkiler göstermesinden penisilin türevleri olan amoksisilinler, ampisilinler, okzasilinler, nafsilinler dolayı oldukça kullanışlıdır ama bir o kadar da tehlikelidir ki bazen çok benzer iskelete sahip olsalar bile ilaçların etkileri çok farklı olabilmektedir. Örnek olarak barbitüratlar, birbirlerine çok benzerler ama farklı kullanım amaçları vardır.

Aynı konu steroitler için de geçerlidir. Kesin olarak belirtilmelidir ki birçok ilaçlar vücutta farklı yerlere etki gösterirler yani birden fazla farmakolojik etkiye sahip olabilirler. Gereksiz yere ilaç kullanımının sağlık açısından ne kadar sakıncalı olduğunu belirtmek gerekir. Gereksiz ilaç kullanımı insanlarda bağımlılığa sebep olmaktadır. Buna örnek, fiziksel bağımlılık ve psikolojik bağımlılık gösterilebilir. Fiziksel bağımlılıkta ilaç yoksunluğunda bağımlı üzerinde çeşitli fizyolojik ve psikolojik tepkiler ortaya çıkmaktadır. Psikolojik bağımlılıkta ise bağımlı ilaçsız yaşayamayacağı düşüncesine kapılır.

Boyalar, günlük yaşamımızda tüm eşyalarda kullandığımız temel malzemelerden biridir. Eşyalarımızın dış görünümü, korunumu bakımından çok önemlidir. Kullanılan yüzeylere kayganlık, parlaklık, matlık, sağlamlık, estetiklik, hoş bir görünüm vermesine yardımcı olur. Kullanım amaçlarına göre malzemede çeşitli boyalar kullanılır. Ahşap boyaları, oto boyaları vb. Yüzey yapısına göre görünümünü ayırt edici boyalarda vardır: yağlı, saten vb. Boya yapılırken çevreye yaydığı koku son derece önemlidir. Etrafa verdiği zararlar önemsenmelidir. Aksi taktirde insan sağlığına çok olumsuz zararlar getirmesi kaçınılmaz olur. Özellikle solunum yollarına zararları birinci derecede etkilenmektedir. Yüzeyi boyarken çevremize, kullanılan boya cinsine, yapısına boya kullanılırken dikkatle çalışılmalıdır. Sigaranın içindeki Zararlı Maddeler Nelerdir?

Sigara içindeki irritan (tahriş edici) maddeler, solunum yollarında daralmaya sebep olur. Solunum yollarının yabancı maddelerden, kirlerden, mikroplardan temizlenmesinde rol alan epitel tabakanın bozulmasına ve aşırı mukus oluşumuna sebep olur. Karbonmonoksit: Tütün dumanında %1-%5 kadar bulunabilen bu madde, kanda karboksihemaglobin artışına yol açarak oksijenin taşınmasını aksatmaktadır. Buna bağlı olarak doku organların beslenmesi

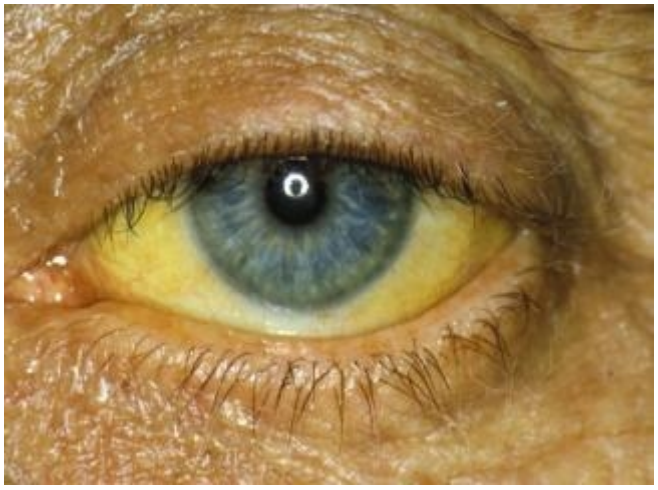
bozulur, kişinin iş kapasitesi azalır. Karbonmonoksit ayrıca, kandaki C vitamininin azalmasına yol açar. Toplam 3,885 toksik madde mevcut.

Sigarada Bulunan Bazı Zararlı Maddeler

Nikotin
Polonyum -210 (kanserojen)
Radon (radyasyon)
Metanol (füzeyakıtı)
Toluen (tiner)
Kadmiyum (akü mentali)
Bütan (tüpgaz)
DDT (böcek öldürücü)
Hidrojen siyanür (gaz odaları zehiri)
Aseton (oje sökücü)
Naftalin (güve kovucu)
Arsenik (fare zehiri)
Amonyak (tuvalet temizleyicisi)
Dibenzakridin (zehir)
Kaynak http://prosafety.com.tr

Kimyasalların bedene bulaşmasında bu atıkları temizleyen frekans Yunus frekansıdır.

Sarılık

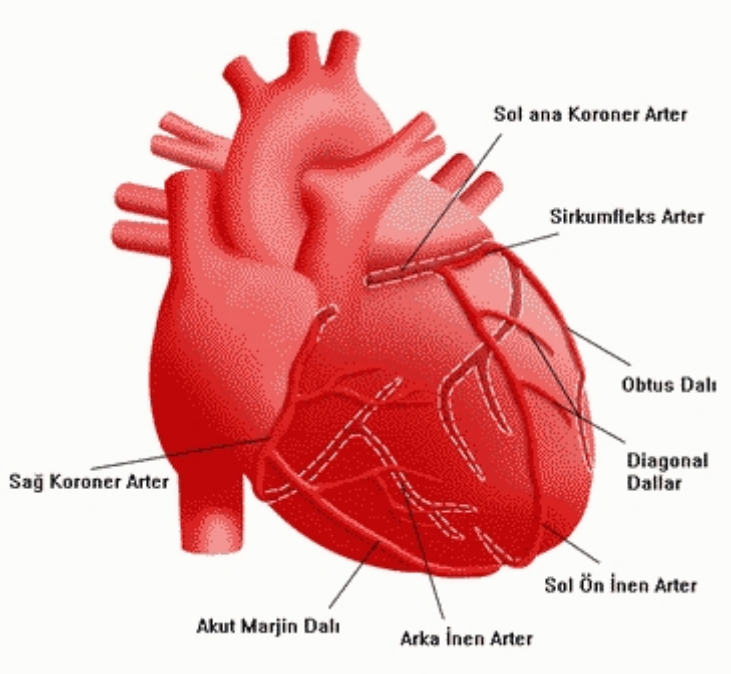


Sarılık veya ikter kandaki bilirubin düzeyinin artması sonucu deri, göz ve mukozaların sarı renk alması durumudur. Bir belirti (semptom) olup çeşitli nedenlerden kaynaklanabilir, tek bir hastalığa işaret etmez.

Hepatit bir anlamda karaciğerin iltihabıdır. Hepatitlerin çoğu virüslere bağlı olmakla beraber ilaçlar, toksik maddeler, radyasyon, bağışıklık sistemindeki bozukluklar gibi farklı nedenlere de bağlı olabilir.

Sarılık harfleri RRRRRRRR (sekiz adet R) harfleridir.

Kalp Tonik



Kalp ile ilgili hastalıklarda tonik olarak destek alacağınız harfler RRRRRRRRA harfleridir. Bu harfler ile kalbinizin sağlığını koruyabilir. Kalp hastalıklarından tedavi görenler bu yönde yardım alabilirler.

Ülser, Genel

Ülser, veya peptik ülser, herhangi bir canlının epitel dokusu'nda belirebilen bir tür yaradır. RRRRRRRRA harfleri ülseri tedavi edici etkisi bulunmaktadır. Tedavi olanlar rahatça kullanabilirler.

Depresyona Bağlı İlaçlara Toksin

İlaç kullanımında atıkları temizlemek için RRRRRRRRA harflerini kullanabilirsiniz.

Benlerden Kurtulma

Deride oluşan bu benlerden kurtulmak istiyorsanız bu harfleri deneyin.

RRRRRHHHG

Yeni Bilgiler Öğrenmek İçin

Öğrenmeye açık olmak, yeni bildiler edinmek için kullanacağımız harfler aşağıdaki gibidir:

H
GC

Alt alta yazılı bu harfler kişide öğrenmeyi teşvik ettiği gibi yeni bilgilere açar.

Zihinsel Denge

Zihinsel denge özellikle karmaşa haline geldiğinde berraklaştırmak için şu harfleri kullanabiliriz:

EC
GC

Bu şekilde harfleri yazıp taşımak kişide zihinsel dengeyi kuracaktır. Ayrıca bu harfleri etkileşimi kişinin eğer kullanabilirse bilinçaltında istenmeyen düşüncelerini temizleyebilir.

İletişim Kurmada Zorluk

İletişim kurmada sorun yaşayanlar aşağıdaki harfleri aynı gösterildiği gibi yazıp taşırlarsa ksıa zamanda bu sorunu çözmüş olurlar:

H
FF

Altıncı His Açılması

Duyular-dışı algılama veya altıncı his, parapsikologların telepati, durugörü, prekognisyon gibi beş duyunun ötesindeki her türlü paranormal algılamaları belirtmek üzere kullandıkları bir terimdir.

Bu işlere aşinalığı olanlar aşağıdaki harfleri yazıp taşımalıdırlar.

DD
CED

Bu harfleri taşıyanlar günün belli saatleri yarım saat kadar çalışma yapmaları duyu dışının algılanmasına katkısı olur.

Süper Öğrenme

Algıları açıp bu özel öğrenme yeteneği ile daha çabuk ve hızlı öğrenebilirsiniz. Kullanacağımız harfler aşağıda gösterilmiştir:

AAF
EEB

Bu şekilde süper öğrenme yeteneğimizi gün yüzüne çıkartmış oluruz.

Pozitif Düşünme

Çok zaman istediğimiz gibi olumlu düşünmemiz imkânsız hale gelebilir. Özellikle türlü metotlar bilsek bile. Akıl bir negatif ile sürüklendiğinde artık bildiklerimizi uygulamak zor olabilir. Bu yönde pozitif düşünmeyi sağlamak için aşağıdaki harfleri kullanabiliriz:

H
FF

Bilinci Sakinleştirmek

Genel olarak bilinç, insanda farkındalığın, duygunun, algının ve bilginin merkezi olarak kabul edilen yetidir. Zihnin kedni içeriklerinin farkında olduğu, içebakış yoluyla bilinen, duyumları, algıları ve anıları ihtiva eden bölümüdür.

Kişinin kendisine, yaşantılarına, çevresine, öteki kişilere, bir bütün olarak içinde yaşadığı dünyaya ilişkin farkındalığı, yaşanan deneyimlerden kendiliğinden doğan kendinin farkında olma görüngüsü;

Öznenin duygularına, algılarına, bilgilerine ve kavrayışlarına bağlı olarak kendini anlama, tanıma ya da bilme yetisi;

Bilme edimi ile bilinen içerik arasındaki ilişkiyi her ikisini de içerecek biçimde bir üst düzeyde kurabilme becerisi;

Acı çekme, isteme, bekleme, düş kırıklığına uğrama, korkma gibi belli bir nesnesi bulunan bütün "geçişli" yaşama edimlerini olanaklı kılan ana ilke;

Düşünen öznenin kendisine dönerek, kendisini kendi düşünceleri ile kavraması, kendisine bir başkası olarak dışarıdan bakabilmesi durumu;

"İçebakış" yoluyla zihnin kendi deneyimlerinin gerçekliğini kavrama edimi;

Zihinsel yaşamın geçmiş duyumları, algıları, bilgileri bellekte tutma yeteneği;

Kişinin kendi içinde yaşadıklarına ya da dışarıda olup bitenlere yönelik incelmiş sezgisi, bütün yaşadıklarına ilişkin genel görüşü;

Üzüntü, sevinç, hüzün gibi tek tek yaşantı durumlarına ilişkin kendilik izlenimleri, şeylerin kişiye nasıl göründüğüne yönelik görüngübilimsel yaşantılar bütünü.

Bilincimizi sakinleştirmek daha doğru hareket etmesini sağlayacaktır. Bunun için kullanacağımız harfler aşağıdaki gibidir:

H
GF

Huzur 8-13
Alfa Beyin Durumu 8-14